

CONTRAINTES THERMIQUES

(EN AMBIANCE CHAUDE)

Facteurs environnementaux combinés à la nature du travail qui se prêtent mal à l'homme et à ses limites.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

Service de Prévention et promotion de la santé (SPPS)

RISQUES



AFFECTIONS CUTANÉES



DÉSHYDRATATION



CONFUSION FATIGUE



CRAMPES DE CHALEURS



SYNCOPE
COUP DE CHALEUR

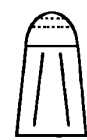
PRÉVENTION



VENTILATION
CLIMATISATION

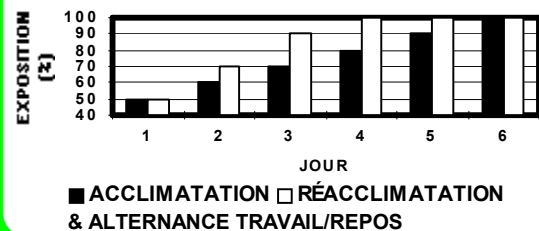


EAU



SEL

PROTOCOLE D'ACCLIMATATION



RISQUES

Mobilisation accrue des mécanismes de dissipation de chaleur pour maintenir la T° interne du corps constante (37 ± 1°C) :
⇒ ↑ Fréquence cardiaque, vasodilatation périphérique (veines gonflées), ↑ sudation & rythme respiratoire, etc.

EFFETS PATHOLOGIQUES PAR ORDRE CROISSANT:

- ▶ **Affections cutanées** Érythème en cas de sudation importante (boutons et rougeurs) ;
- ▶ **Déshydratation** ↓ 5-8 % du poids corporel ⇒ ↓ rendement, agitation, irritabilité, ↑ T° interne ;
↓ 10 % du poids corporel ⇒ limite où la victime ne parviendra plus à faire son travail ;
- ▶ **Crampes de chaleur** Réactions spasmodiques douloureuses et involontaires des muscles squelettiques liées à un déficit sodique important (sels minéraux ex. Na, Cl, K) ;
- ▶ **Syncope (Épuisement)** Mise en jeu excessive de la vasodilatation périphérique avec insuffisance du débit sanguin cérébral ⇒ Évanouissement précédé de pâleur (cireux), étourdissement, vertiges ;
- ▶ **Coup de chaleur** Défaillance de la thermorégulation : T° interne 40,5-42°C ; sudation réduite ou nulle; peau chaude, sèche et rouge; pouls rapide; agitation; confusion; coma & décès.

Dans tous les cas, la chaleur peut affecter les performances et l'état d'un individu dont :

- Capacités mentales et psycho-motrices ;
- Capacités cardio-vasculaires ;
- Taux d'erreur accru, ↑ risques d'accidents.
- Fatigue, irritabilité, inconfort, nausées, vomissements ;
- ↓ rendement, état émotif inhabituel

PRÉVENTION

Dans la mesure du possible : ↓ sources de chaleur, ↑ ventilation fraîche, conserver un taux d'humidité acceptable (30-60%) ;
↓ Temps d'exposition : période de repos fréquentes et adapter le rythme de travail dans les tâches physiques à risques ;
Boire souvent (15-20 min) en petite quantité et **NE SURTOUT PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF !** ; Éviter les liquides « glacés » ;
Augmenter la consommation de sel (si aucune contre-indication médicale) et s'abstenir de la consommation d'alcool ;
Mesurer la T°air corrigée (thermo-hygromètre) et suivre les mesures préventives associées à la situation (info. intranet) ;
Ne jamais déroger à un protocole d'acclimatation ; Demander au SPPS pour une évaluation des risques au besoin (T° WBGT) ;
BON OUTIL → Écouter les signaux de votre corps !

MESURES D'URGENCE

- Peau :** Laver à l'eau savonneuse et bien assécher ; porter des vêtements secs ;
- Déshydratation :** Absorption de liquide: eau, jus, etc. (pas d'alcool ou de café) ;
- Crampes de chaleur :** Absorption de liquide contenant des sels dans une bonne proportion (jus de fruits & légumes, "Gatorade")
- Syncope :** Repos en ambiance fraîche en position coucher (lever les pieds) ; demander l'assistance médicale ;
- Coup de Chaleur :** Retirer la victime immédiatement du milieu chaud et le refroidir sans tarder (douche froide, glace, ventilation, etc.), demander l'assistance médicale **RAPIDEMENT**.

Dans tous les cas après les premiers soins, demander l'assistance médicale si l'état de la victime persiste.